

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-
педагогічної,
методичної та виховної
роботи

_____ О.А. Лагоднюк
"___" _____ 20__ р.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

08-01-16

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Фізична рекреація

Physical recreation

спеціальність
specialty

галузь знань
knowledge area

Національний університет
водного господарства
та природокористування

227 Фізична терапія, ерготерапія
227 Physical therapy, ergotherapy

22 Охорона здоров'я
22 Healthcare

2018 рік

Робоча програма фізична рекреація для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія. Рівне: НУВГП, 2018. __с

Розробник: Євтух Микола Іванович – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Завідувач кафедри: _____

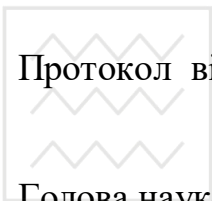
(підпис)

Н.Є. Нестерчук

(ініціали та прізвище)

Схвалено науково - методичною комісією за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Протокол від «06» вересня 2018 року № 7.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Голова науково - методичної комісії _____

(підпис)

І. М. Григус

(ініціали та прізвище)

©_____, 20__ рік.

©_____, 20__ рік.

ВСТУП

Програма нормативної (за вибором) навчальної дисципліни «Фізична рекреація» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності «Фізична реабілітація».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння головних принципів активного відпочинку з використанням фізичних вправ та інших рухових дій для збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Фізична рекреація» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – фізіологія людини, лікувальна фізична культура і лікарський контроль. Цілеспрямованої роботи над вивченням спеціальної літератури, активної роботи на лекціях, лабораторних заняттях, самостійної роботи та виконання поставлених задач.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

Анотація

Фізична рекреація займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Сьогодні важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів фізичного виховання і спорту є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Сприяти формуванню у студентів правильного ставлення до потреб суспільства, до проблем валеологічного виховання і вміння вирішувати їх засобами фізичної рекреації, а також іншими засобами фізичної культури і спорту. Саме такі знання дає введення в практику фізкультурної освіти «Фізична рекреація».

Ключові слова: фізичний стан, фізична рекреація, спосіб життя, фізична вправа.

Abstract

Physical recreation occupies an important place in the training of the future specialist in physical culture and sports. Today, an important aspect of improving the training of highly qualified specialists in physical education and sport is the strengthening of the role in the educational process of theoretical, methodological and ideological preparation. Therefore, the fundamental knowledge and skills acquired by students can be considered as the basis of profound professional competence in solving complex problems. Promote the formation of students with a proper attitude to the needs of society, the problems of valeological education and the ability to solve their means of physical recreation, as well as other means of physical culture and sports. It is such knowledge that introduces the practice of physical education "Physical Recreation".

Key words: physical condition, physical recreation, lifestyle, physical exercise.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 22 Охорона здоров'я (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
	Спеціальність (шифр і назва) 227 Фізична реабілітація		
Модулів – 2		Рік підготовки	
Змістових модулів – 1		5-й	5-й
Індивідуальне науково- досліднє завдання: Курсова робота (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин 90			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Рівень вищої світи: Магістр	12 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		18 год.	10 год.
		Самостійна робота	
		36 год.	54 год.
		Індивідуальні завдання: (в т.ч. курс. робота) 24 год.	
		Форма контролю:	
	залік	залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 63%
заочна форма навчання – 55%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання – дати ґрунтовні знання з дисципліни фізична рекреація. Сформувані сучасні методи визначення рухової активності людини в умовах побуту та норми рухової активності у різні періоди життя. Лекційний курс відображає важливість фізичної рекреації як частини загальної фізичної культури суспільства, можливість відновлення завдяки проведенню людиною активного дозвілля. Лабораторні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій. Студенти повинні вміти використовувати наукові основи фізичної рекреації в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Завдання вивчення дисципліни полягає у розширенні світогляду студентів, розкрити перспективні напрями в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності на сучасному етапі.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: анатомічну будову і функції органів і систем організму людини, закономірності психічного, фізичного розвитку і особливості їх прояву в різні вікові періоди; психофізіологічні, соціально-психологічні і медико-біологічні закономірності розвитку фізичних здібностей і рухових умінь людей, що займаються; методи медико-біологічного, педагогічного і психологічного контролю стану тих, що займаються;

вміти: використовувати в професійній діяльності актуальні прийоми вчення і виховання, форми занять з урахуванням вікових, психологічних особливостей людей, що займаються, рівень їх фізичної і спортивної підготовленості, стан здоров'я; використовувати методи педагогічної та психологічної діагностики, вивчати колектив і індивідуальні особливості осіб, котрі займаються фізичною рекреацією.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Обґрунтування застосування фізичної рекреації у сфері діяльності фізичного терапевта, ерготерапевта.

Тема 1. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Особливості застосування рекреаційних занять у фізичній культурі, основні форми та поняття фізичної рекреації.


Тема 2. Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля. Рекреація як одна з головних форм продуктивного використання вільного часу людини, поняття та форми вільного часу.

Тема 3. Спосіб життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя, його вплив на працездатність людини, показники здоров'я. Психологічний стан.

Тема 4. Рухова активність і здоров'я людини. Біологічні потреби організму в руховій активності. Фізична активність і її тісний зв'язок із здоров'ям людини та її роль в житті людини.

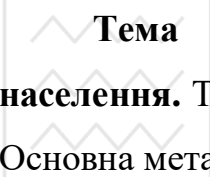
Тема 5. Наукові основи фізичної рекреації. Індивідуальність поведінки людини. Причини, що спонукають людину проявляти активність. Теорія мотивації діяльності.

Тема 6. Методи визначення рухової активності. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Види опитувань та структура анкетування.

 **Тема 7. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя.** Проблема маси тіла у дорослого населення. Методика оцінки норми маси тіла. Наслідки ожиріння.

Тема 8. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види та завдання контролю фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Об'єктивні і суб'єктивні прийоми самоконтролю.

Тема 9. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку. Особливості фізичного розвитку в зрілому і літньому віці. Фізіологічні відмінності людей зрілого та похилого віку.

 **Тема 10. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення.** Типи рекреаційних занять у фізичному вихованні різних груп населення. Основна мета рекреаційних занять. Індивідуальні та групові заняття.

Модуль 2

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль Фізична рекреація (9 семестр)												
Тема 1. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі	9	1		1	2	6	9	1		1	2	10
Тема 2. Поняття вільного часу, рекреації, культурного дозвілля	9	1		1	2	6	9	1		1	2	10
Тема 3. Спосіб життя і здоров'я людини	9	1		2	2	6	9			1	2	10
Тема 4. Рухова активність і здоров'я людини	9	1		2	2	6	9			1	2	10
Тема 5. Наукові основи фізичної рекреації	9	1		2	2	6	9			1	2	8
Тема 6. Методи визначення рухової активності	9	1		2	2	6	9			1	2	6
Тема 7. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя	9	1		2	2	6	9			1	2	6
Тема 8. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять	9	1		2	2	6	9			1	2	6
Тема 9. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та літнього віку	9	2		2	4	6	9			1	4	6
Тема 10. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення	9	2		2	4	6	9			1	4	6
Разом за змістовим модулем 1	90	12		18	24	36	90	2		10	24	54
Модуль 2 (ІНДЗ)					24						24	
Разом	90	12		18	48	36	90	2		10	48	54

5. Теми лабораторних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
Змістовий модуль 1. Фізична рекреація		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Основні поняття рекреації	2	1
2	Тема 2. Спортивно-оздоровчі заходи		1
3	Тема 3. Характеристика фізичної рекреації як виду фізичної культури.	2	1
4	Тема 4. Характеристика форм, засобів фізичної рекреації.	2	1
5	Тема 5. Організація фізичної рекреації.	2	1
6	Тема 6. Підготовка і проведення заходів фізичної рекреації.	2	1
7	Тема 7. Спортивні комплекси і оздоровчі клуби як організаційні ланки фізичної рекреації.	2	1
8	Тема 8. Форми побудови занять фізичною рекреацією.	2	1
9	Тема 9. Фізична рекреація в системі виховання дітей раннього і дошкільного віку.	2	1
10	Тема 10. Фізична рекреація студентської молоді.	2	1
Разом		18	10

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
Змістовий модуль 1. Фізична рекреація		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Направлене використання фізичної рекреації в період основної трудової діяльності.	6	10
2	Тема 2. Самодіяльні фізкультурні ініціативи школярів.	6	10
3	Тема 3. Види рекреаційно-оздоровчих послуг і особливості їх надання.	6	10
4	Тема 4. Фізична рекреація в зарубіжних країнах.	6	10
5	Тема 5. Рекреація як об'єкт і предмет дослідження.	6	8
6	Тема 6. Система фізичної рекреації в ринкових стосунках.	6	6
7	Тема 7. Соціальні функції фізичної рекреації в сучасному суспільстві.	6	6
8	Тема 8. Принципи фізичної рекреації.	6	6
9	Тема 9. Основи технології фізичної рекреації.	6	6
10	Тема 10. Менеджмент в рекреаційній діяльності.	6	6
Разом		36	54

7. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підсумком самостійної роботи над вивченням дисципліни є: складання студентом рекреаційних занять для людей з особливими потребами різного віку.

Курсова робота виконується кожним студентом за індивідуально отриманим завданням.

Представлення, структура, оформлення курсової роботи.

Титульний аркуш, відповідність теми та змісту, кількість розділів (не менше трьох, відповідна назва розділів і підрозділів: вступ – обґрунтування актуальності обраної теми, постановка мети і конкретних завдань, об'єкт, предмет, методи дослідження; 1 огляд літератури, 2 організація та методи дослідження, 3 результати дослідження), висновки, список використаної літератури, додатки. Оформлення наукових робіт: шрифт, інтервал, обсяг роботи (мінімальний 35 сторінок).



Національний університет
водного господарства
та природокористування

8. Методи навчання

1. Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція,
2. Наочні (ілюстрація, демонстрація)
3. Практичні: досліди, вправи, лабораторні роботи, реферати.

Основними формами вивчення курсу є лекції, лабораторні заняття, індивідуальні та групові консультації, під керівництвом викладача, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції, а також самостійну роботу, що забезпечує закріплення теоретичних знань, сприяє набуттю практичних навичок і розвитку самостійного мислення. Семінарські заняття узагальнюють матеріал вивченого розділу.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

9. Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота Змістовий модуль №1										Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

Виконання курсової роботи			Сума
Пояснювальна записка	Розділи та підрозділи	Захист роботи	
До 20	До 40	До 40	100



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій;
2. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт;
3. Відеофільми та презентації;

11. Рекомендована література

Базова

1. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури / І. Р. Боднар // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. - № 1. – С. 137-140.
2. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» // Спортивний вісник Придністров'я. – 2010. - № 2.
3. Реховская С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис., канд.психол. наук / С. Н. Реховская – СПб, 2007. – 233 с.
4. Сутула В. О. Системоутворювальна функція фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. - № 1. – С. 118-121.
5. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. - № 3. – С. 19-24.

Допоміжна

1. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків: ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
3. Сутула В. А. Теория физической культуры: научный миф или реальность? / В. А. Сутула, Г. В. Власов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 10–14.
4. Сутула В. А. Структура системного подхода и особенности его использования в процессе исследования физической культуры как целостного социального явления / В. А. Сутула // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія : [щоквартальний науково-практичний журнал]. – Харків: НТУ ХПІ, 2007. – № 2. – С. 35–39.

12. Інформаційні ресурси

1. https://studopedia.com.ua/1_382818_fizichna-rekreatsiya-ii-znachennya-v-zhittilyudini.html
2. <http://poradumo.com.ua/48250-rekreaciia-ce-vidnovlennia-sil-ludini/>
3. <http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1864/1.html>



Національний університет
водного господарства
та природокористування



Національний університет
водного господарства
та природокористування